

# TEMARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

## RECUPERACIÓN 4º DE SECUNDARIA

### 1º COMPETENCIA

#### SE DESENVUELVE DE MANERA AUTÓNOMA A TRAVÉS DE SU MOTRICIDAD.

##### **Natación:**

- Nadar 25 metros estilo espalda.

##### **Gimnasia deportiva:**

- Realizar el medio mortal sobre el taburete, desplazamiento y balance sobre el riel de equilibrio.

### 2º COMPETENCIA

#### ASUME UNA VIDA SALUDABLE

##### **RESISTENCIA AERÒBICA**

- Trotas 20 minutos sin para manteniendo su propio ritmo.

##### **ALIMENTACIÓN BALANCEADA**

- Preparar un plato de comida y explicar el por qué es balanceado y nutritivo.
- Traer los ingredientes al colegio para prepararlo.

### 3º COMPETENCIA

#### INTERACTÚA A TRAVES DE SUS HABILIDADES SOCIO MOTRICES

##### **REGLAS DE JUEGO**

##### **Evaluación Oral**

- Explicar tres reglas de juego del vóley, fútbol, básquet y balonmano.